

Защитите себя и свою семью от COVID-19

Вакцинируйтесь и делайте бустерную прививку – это безопасно, эффективно и бесплатно

[Все вакцины против COVID-19, доступные в данное время в Калифорнии](#), безопасны и эффективны для предотвращения тяжелых заболеваний – возможных последствий COVID-19. Вакцинация защитит Вас и Ваших любимых. Все жители Калифорнии в возрасте от 5 лет должны сделать прививку. Лица, которые соответствуют требованиям для этого, должны сделать бустерную прививку. Для того, чтобы вакцинироваться или сделать бустерную прививку, зайдите на [Моя очередь \(My Turn\)](#).

Носите маску, когда это требуется или рекомендовано — хорошую маску
Калифорния настоятельно рекомендует, чтобы все, независимо от статуса вакцинации, носили маски в помещении в общественных местах (таких, как продуктовые магазины). И всегда выбирайте хорошую маску. KN95, KF94 или N95, которые хорошо прилегают, являются наилучшими, или хирургическая маска с тканевой маской поверх также являются хорошим вариантом. Кроме того, в Калифорнии все должны носить маску в определенных учреждениях, например в больницах и ночлежках. Имейте в виду, что в определенных местностях правила могут быть более строгими, чем на уровне штата. Прочтите наше [полное руководство по ношению масок](#).

Оставайтесь дома и пройдите тест, если Вы больны

Оставайтесь дома, если Вы чувствуете, что Вы заболели, и пройдите тест, если у Вас [симптомы](#) COVID-19, даже если Вы вакцинированы и сделали бустерную прививку. Прочтите наше [руководство по тестированию](#).

Проветривайте помещения

Хорошая вентиляция помещений снижает риск COVID-19. По возможности, оставляйте окна и двери открытыми, включайте систему обогрева и циркуляции воздуха и используйте переносные очистители воздуха. Прочтите наш [информационный бюллетень по вентиляции](#).

Соблюдайте правила общественного здравоохранения во время поездок

Отправляетесь ли вы в местную поездку, едете куда-нибудь в США или за границу, соблюдайте подготовленные центрами CDC [правила поведения во время поездок](#). В Калифорнии настоятельно рекомендуется носить маски в общественном транспорте, в помещениях и на транспортных узлах.

Зарегистрируйтесь в приложении CA Notify

Если у Вас есть смартфон, подпишитесь на CA Notify, калифорнийский инструмент уведомления о контакте с носителем инфекции. Если Вы были в контакте с носителем COVID-19, Вы получите уведомление и дополнительную информацию о тестировании и последующих шагах. Подпишитесь на [CA Notify](#).



Для того чтобы увидеть интернет-ссылки, просканируйте смартфоном этот QR-код.

